



	2026.01.12 月	2026.01.13 火	2026.01.14 水	2026.01.15 木	2026.01.16 金	2026.01.17 土
昼食	鶏のごま味噌煮丼 黒26 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ）○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 きゅうりスティック梅肉添え ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（もぞく・豆腐・玉ねぎ）○ 魚のハーブムニエル 黄34 大豆ツナサラダ 伊5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま）○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 果物 ○ わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ）○ 豆腐ハンバーグ 青2 人参胡麻サラダ 伊14 果物	ごはん ○ ポトフ ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 果物 ○	
おやつ	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	りんごのパウンドケーキ 白8 牛乳 ○	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	玄米おかき ○ ブルーン ○	玄米ぽん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	
材料	米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 きゅうり 20 梅干し 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 果物 30 （みかん）	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 豆腐 15 玉ねぎ 10 魚 40 白みそ 8 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 片栗粉 3 大豆水煮 20 ツナ缶 8 玉ねぎ 5 人参 5 オリゴ糖 1 油 1 塩 酢 バセリ 片栗粉 0 果物 30 （りんごジュース）	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 醋 0 米粉 2 オリーブ油 2 果物 30 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 米粉 10 豆乳 10 オートミール 5 よもぎ 3 茹で小豆 5 油 4 ベーキングパウダー 0 牛乳 150 ベーキングパウダー 0 （りんごジュース）	米 45 鰯節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 油 1 油 1 しょうが 20 醤油 0 みりん 0 ごま 2 人参 30 醤油麹 0 酢 0 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 玄米 5 米 15 ごま 1 塩 0 玄米おかき 20 ブルーン 10 牛乳 0 （りんごジュース）	米 45 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 油 0 果物 30 人参 0 玄米 5 米 15 塩 0 （りんごジュース）	
備考						



